

Obviamente, esta costumbre ha llegado a nuestros días, reduciéndose, a un único plato dulce en cada comida, denominado por los romanos como 'secundae mesae' y postre por nosotros.

A pesar de que los romanos hayan llegado a nuestros días como los responsables de que culminemos las comidas con la tradición de tomar postre, parece ser que el postre más antiguo que disfrutamos hoy en día tiene su origen mucho antes.

Y es que el origen de la tarta de queso se sitúa en el año 776 a.C., concretamente, en la Antigua Grecia. Según la historia, los atletas que acudieron a los primeros Juegos Olímpicos habrían sido los afortunados en conocer, en primicia, este exitoso postre, como parte de un menú degustación del evento.

Lo cierto es que el concepto de postre como preparación gastronómica hace referencia a platos de sabor dulce o agri-dulce que se toman al final de las comidas o en la merienda. Cuando se habla de postres se entiende alguna preparación dulce, bien sean cremas, tartas, pasteles, helados, bombones, etc. Por extensión se denomina postre a cualquier comida dulce incluso si su objetivo no es ser ingerida al final de la comida.

Por otra parte, cada vez se tiene más en cuenta que los postres son de gran aportación calórica y energética, por lo

---

***Cada vez se tiene más en cuenta que los postres son de gran aportación calórica y energética, por lo que también se han diseñado en la actualidad gran variedad de postres que han logrado cambiar ingredientes por algunos con menos riesgos para la salud***

---

que también se han diseñado en la actualidad gran variedad de postres que han logrado cambiar ingredientes por algunos con menos riesgos para la salud. Ejemplo de ello son los que incluyen menos grasas, o bien frutas naturales, ingredientes sin refinar o azúcares sustitutas para evitar enfermedades como la diabetes o el sobrepeso.

Con la mejor agua  
se obtienen los  
**plátanos**  
más exquisitos



*Los plátanos de La Palma*

EL SABOR DE CANARIAS